

ほけんだより 6月

宮城県立西多賀支援学校

保健室

令和4年6月9日

6月に入り、そろそろ梅雨に入る頃でしょうか。湿度が高く、じめじめする季節になります。また、暑さにも注意しなければならない時期になります。食中毒、熱中症、感染症等の予防に引き続きご配慮をお願いいたします。これから始まる夏を元気に過ごしていきましょう。

今月の保健目標 きちんと歯みがきをしよう

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

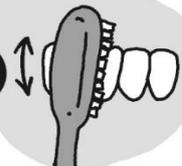
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。

1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



暑くなったときに注意

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。普段から湯船に入ったり、軽めの運動をしたりすることなどで、暑さに体を慣らしておくといでしょう。クーラーや扇風機など早めに使用し、空調を整えておくことも大事です。また、熱中症の原因として、睡眠不足や朝食を抜く、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。

あつさになれよう！「暑熱順化」



食中毒

予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する時期です。予防のための三原則を、あらためてチェックしてみましょう。

つけ切り

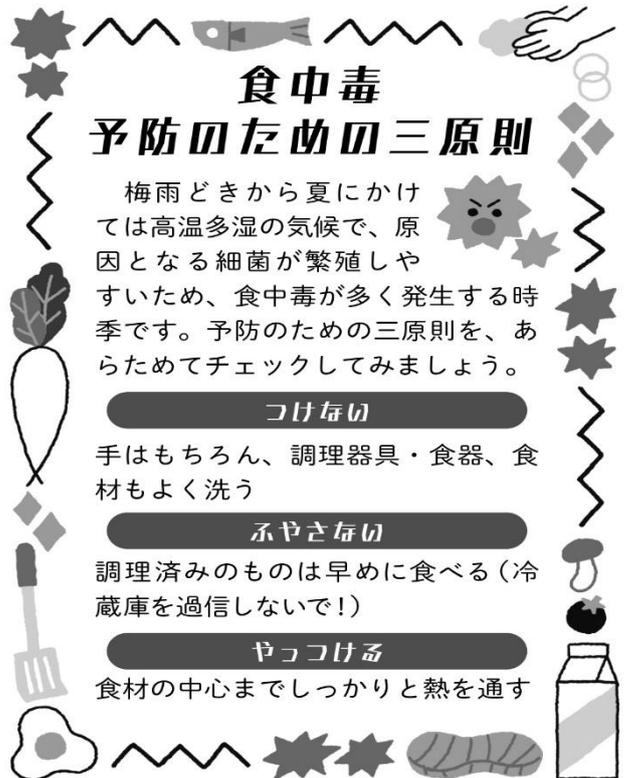
手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う

ふやさ切り

調理済みのものは早めに食べる（冷蔵庫を過信しないで!）

やっつける

食材の中心までしっかりと熱を通す



お弁当や水筒などを持ってくるときは保冷にご配慮ください。